



*Сати Казанова признается, что не узнает себя на старых фотографиях, так сильно она изменилась внутренне за последние несколько лет. «В начале карьеры я руководствовалась принципом “с волками жить – по-волчьи выть”. Ничего личного. Если бы у меня не было таких установок, я не выжила бы», – признается Сати. Но сейчас она изменила свое мировоззрение и стала по-настоящему счастливой. Мы встретились с Сати, чтобы поговорить о том, что заставило ее изменить свою жизнь, о внутренних поисках, духовных практиках, этнической музыке и чувстве осознанности.*

**– Сати, обычно люди приходят к йоге и духовным практикам, когда что-то меняется в их мировоззрении, когда они находятся в поиске своего жизненного пути. Каким был Ваш путь к внутренним переменам?**

– Переоценка ценностей произошла в тот момент, когда я выступала в группе «Фабрика». Мы были на пике популярности, но я все время чувствовала какую-то опустошенность. Выступая перед публикой, не понимала, для чего существую, не видела смысла. Но знаете, жизнь через события дает понять, что ты идешь не тем путем или делаешь что-то не так. И таких «звоночков» у меня было немало: то палец сильно порежу, то ногу подверну на ровном месте. Стоя перед зеркалом, я умоляла Бога вытащить меня из этой ямы, из этой грязи. Я чувствовала, что качусь вниз... И надо было что-то менять. Только вот что и как? Ответ мне пришел буквально через несколько дней: книги, которые мне стали попадаться, и люди – все говорили о предназначении человека в мире. Мне кажется, именно в тот момент мне чуть-чуть приоткрылась истина про себя. В одной книге я прочитала, что мы ответственны за мысли и слова, тем более когда это слово поется. И эта мысль меня настолько поразила, что я начала задумываться о том, что мы поем, как мы поем и с каким осознанием мы это делаем. Я начала пересматривать все то, что происходит со мной. Сейчас я ощущаю, какие легкие и позитивные песни у группы «Фабрика». Но тогда мне казалось, что в них нет великого смысла. В общем, я глубоко закопалась. Была растеряна. И все эти мысли ускорили мой уход из группы. Хотя я и так собиралась это сделать.

**– После ухода из группы в Вашей жизни все изменилось?**

– Когда я уходила из группы, мне хотелось в это верить... Я думала, что сольное творчество позволит мне чувствовать себя более реализованной и наполненной. Оказалось, что и это ничего не изменило. Потому что я оставалась непонятой продюсерами и песни, которые я выбирала, были совершенно неформатными – слишком драматичными, глубокомысленными, а потому и непонятными. Для себя я этот период назвала переоценкой ценностей, когда отвергаешь старое, а новое еще не нашел, не принял. Поэтому неудивительно, что меня никто не понимал – я сама себя не понимала. Все опять шло не так. У меня началась настолько сильная депрессия, что в какой-то момент я даже захотела перестать существовать... От этих мрачных мыслей меня спасли мантры. Мне захотелось дарить моим слушателям пение из самого сердца. Вскоре нашлись педагоги, которые подсказали, как это воплотить в жизнь. Оставалось лишь освободить саму себя. Раньше друзья шли круговоротом – одни исчезали, другие появлялись. И только недавно у меня стали появляться истинные друзья, которые не бросят, не предадут, не оставят. И это делает меня очень счастливой.

Сейчас я по-другому стала воспринимать себя и поняла: чем счастливее я, тем счастливее люди вокруг. Ушло стремление потакать, понравиться кому-то, делать не так, как чувствуешь, а как принято, модно. Я стараюсь оставаться в жизненном потоке естественной, настоящей, счастливой.

**– Почему Вы решили отказаться от мяса и рыбы? И как это отразилось на Вашем внутреннем и внешнем состоянии?**

– После того, как в мою жизнь вошла йога, я стала вегетарианкой. Одно вытекает из другого. Ведь важнейший принцип йоги – это отсутствие насилия. Нельзя причинять вред – в мыслях, словах, действиях – себе и всем остальным живым существам. Никто меня никогда не убедит, что есть мясо полезно. Это ведь мертвая плоть.



Необъяснимо, но я сама к этому пришла, никто мне ничего не запрещал, никто ни в чем не убеждал. Сначала я исключила из рациона мясо, курицу. Затем отвращение появилось и к рыбе. Я ела ее, и мне было гадко. Казалось, что все внутри испачкано тяжелой, грузной, грязной пищей. Вместе с приемом пищи мы наполняем тело энергией. И вы только представьте, какая энергия входит в нас вместе с мясом убитого животного. Так я пришла к осознанности. Прежде чем съесть что-то, ты задумываешься, из чего это состоит. Так же и во всем остальном. Нужно искоренять в себе невежество, находиться в постоянном развитии, заниматься самообразованием, пытаться понять высший смысл своего пребывания здесь. Духовная жизнь, практики, йога, вегетарианство – все об одном, об осознанности.

**– В последнее время Вы часто принимаете участие в этнических фестивалях. Чем Вас привлекает такая музыка?**

– Такая музыка настоящая, первозданная, она не претерпела каких-то изменений и несет в себе ту энергию, то настроение, которые очень тяжело создать с помощью искусственной, современной, очень пустой и легкомысленной музыки. Для меня это музыка самой земли, звучание самого мироздания, то, что понятно всем, вне зависимости от того, на каком языке спето. Это язык жизни и любви.

**– Где Вы отдыхали этим летом?**

– Этим летом я несколько раз ездила в Германию – там находится мой любимый йога-центр. Там проводятся интересные мероприятия, что безумно меня манит. Я участвовала в фестивале «Бхакти марга» в Германии, пела этнические песни. А еще недавно я была в Японии. Япония меня потрясла настолько, что я хочу вернуться туда еще. Я бы там отдыхала каждый год. Это удивительная страна, где турист может насладиться и морем, и гора-

ми, и водопадами, и озерами. Меня потрясли их горячие минеральные источники «онсэн», которые встречаются в разных частях страны. Интересно, что для японцев купание в этих водах стало еженедельным семейным отдыхом: они приходят на источник и подолгу сидят в теплой воде.

Япония поразила меня своей культурой. Удивило то, как люди воспитаны, как относятся к жизни. Например, там нет понятий «большой город» и «скромная глубинка». В провинции мало туристов, но японцы настолько уважают себя и друг друга, что качество обслуживания там такое же, а то и лучше, чем в туристических местах. В японском языке очень редко используется местоимение «я», люди пользуются понятием «мы». Они не индивидуалисты. Я побывала там на фестивале этнической музыки, у нас были беседы, и японцев волновали, например, такие вопросы: как я могу помочь своей стране, что я могу сделать для человечества, для Японии, как могу поспособствовать сохранению уникальной культуры. Вот такие у них ценности. На улицах Токио и Нагано чистота и порядок. Если у человека работа – подметать улицу, то он делает ее безупречно, будто от этого зависит вся его дальнейшая жизнь. У них все по порядку. Даже в час пик в метро. О боже, что там происходит! Если в Москве ты можешь не влезть в вагон, то у них огромная толпа упаковывается так, что никто никого даже не задевает. Свои сумки они держат над головой, и когда кто-то бочком протискивается к выходу, пассажиры автоматически, не отрываясь от книг и телефонов, расходятся и дают пройти. А если тебе надо куда-то поехать и ты не знаешь дорогу, то тебя буквально доведут за руку. Было у меня такое: на одной станции оказалось четыре выхода, я не понимала, куда мне идти. Спросила у молодых людей, которые, очевидно, куда-то спешили. Они почти не говорили по-английски, но все равно поняли, что

мне нужно. Взяли телефон, вбили адрес в навигатор, провели меня до лестницы, показали дорогу... Если честно, я сама хотела бы быть такой же дисциплинированной, как японцы.

**– Какое Ваше самое любимое место на земле?**

– Это остров Бали. На Бали я была четыре раза, и каждая поездка была для меня чем-то революционно-восстановительным. Чаще всего это касалось личной жизни. Так совпало, что на Бали я всегда летала с необходимостью какого-то внутреннего насыщения, восстановления. Мне было важно услышать, найти себя. И каждый раз по возвращению я принимала кардинальные решения, и, как выяснилось, они были верными. Бали – это место, где я почему-то становлюсь самой собой. Я всегда отправляюсь туда в одиночестве, потому что для меня это особое место, место моего сердца, место силы.

**– Одно из направлений Вашей работы сейчас – фонд социальных и творческих инициатив. Расскажите, чем он занимается?**

– В большей степени культурой. Мне бы хотелось участвовать в организации музыкальных фестивалей, особенно этнической направленности. Интересны экологические проекты по сохранению природы. Рассматриваем другие направления, инициативы не только нами, но и нашими партнерами. В стране очень много добрых, отзывчивых людей, которые готовы помогать, – это и частные инвесторы, и коммерческие организации. На самом деле фонд образовался два года назад, но его пришлось заморозить, потому что некому было этим заниматься – ни дирекции, ни команды. Сейчас у меня подбирается очень хорошая управляющая команда. Я сама остаюсь генератором идей – привношу, утверждаю и отвергаю.

**– В прошлом году Вы закончили обучение в Российском университете театрального искусства (ГИТИС), у Вас даже есть опыт съемок в фильмах. Свое будущее Вы связываете с кинематографом?**

– Я хочу сниматься в кино, но пока не было по-настоящему интересных предложений. У меня либо было несколько проб в каких-то эпизодах, либо все так никуда и не вышло. Видимо, так и должно быть. Жду чего-то моего, большого, настоящего. Возможно, я еще поеду на Запад – дополнительно обучаться актерскому мастерству, скорее всего, это будет что-то из голливудских школ в Соединенных Штатах...

**– В одном из интервью Вы говорили, что у каждого человека есть свое жизненное предназначение. Вы уже нашли свое?**

– Сцена – это одно из моих предназначений. Понять, твое это или нет, очень просто. Если все идет легко, как по маслу, нет сопротивления, значит, сама жизнь, само мироздание помогает тебе реализовать твое предназначение. Если бы я попыталась стать юристом или врачом, уверена, что нашлась бы масса препятствий на этом пути, не говоря уже о том, какой несчастной я была бы.

**– Сати, недавно у Вас вышла песня «Счастье есть». Что делает Вас счастливой?**

– Счастье – это следовать своему жизненному предназначению, быть в гармонии с этим миром. Счастливая женщина – это женщина любимая и любящая. В любви женщина раскрывает все лучшее, что в ней заложено. В любви не только к мужчине, но и ко всему миру в целом. Важно не только любить, но и дарить любовь. Я пока учусь этому.

Текст предоставлен Анной Карениной

